



دليل
الطبخ الصحي
لمرضى السكري



 @ndpcp_moh  ndpcp_moh 

أنا مهتم بداء السكري



وزارة الصحة
Ministry of Health
البرنامج الوطني لمكافحة داء السكري
National Diabetes Prevention and Control Program

اعداد وتقديم

الدكتور/ محمد بن يحى الصعيدى
مدير عام الادارة العامة للبرامج الصحية والامراض المزمنة

الدكتورة/ فاطمة بنت يونس آل صليل
مديرة البرنامج الوطنى لمكافحة داء السكري

الدكتورة/ سحر محمد عثمان فضل
أخصائي الصحة العامة بالبرنامج الوطنى لمكافحة داءالسكري

الدكتورة/ كوثر عثمان عبد الفضيل
أخصائي طب المجتمع بالبرنامج الوطنى لمكافحة داء السكري

الأستاذة/ ريم عبدالواحد خالد الحميد
البرنامج الوطنى لمكافحة داء السكري

جدول المحتويات

مقدمة

إن التغذية الصحية تعد إحدى الركائز الأساسية فى الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض بل قد تكون الوسيلة الوحيدة للعلاج فى بعض الحالات المرضية، مثل حالات فقر الدم وعوز البروتين والسمنة والنحافة وبعض حالات داء السكرى من النوع الثانى . كما أن الغذاء الصحى المتوازن والذى يحتوى على العناصر الأساسية والتى تشمل الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون ، والفيتامينات، والمعادن والماء ، له أهمية خاصة فى الحفاظ على المستوى الصحي الأمثل للإنسان وحمايته من الإرهاق البدني والنفسي، في إستعادة صحة المريض وتقليل فترة النقاهة وزيادة قدرة الأنسجة على تعويض التالف من خلاياها وزيادة حيويتها ونموها والقيام بجميع الوظائف الفسيولوجية للجسم .

و للحصول على الغذاء الصحى المتوازن يجب مراعآة الأسس التالية:

١- التوازن فى تناول الحصص الغذائية بما يتناسب مع إحتياج الجسم دون زيادة أونقصان .

٢- التنوع فى إختيار الأطعمة حتى بين المجموعة الغذائية الواحدة وذلك للحصول على جميع العناصرالأساسية خصوصا الفيتامينات والمعادن المختلفة حيث تحتوى على الأنواع المختلفة من الفاكهة،الخضروات ، الحبوب الكاملة ،اللحوم ومنتجات الألبان على مزيج من هذه العناصر.

٣- الإعتدال في تناول الدهون والسكريات ذات السعرات الحرارية العالية .

٤-إختيار الأطعمة الخالية أو المنخفضة الدسم من مجموعة الحليب ومنتجات الألبان. كما يمكن التركيز على اللبن الزبادى والأجبان للحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم .

٥- أن تشمل الأطعمة النباتية على المصادر الجيدة للبروتين مثل البقوليات وتناولها عدة مرات فى الاسبوع حيث إنها مصدر جيد للفيتامينات مثل فيتامين (هـ) والمعادن مثل المغنيزيوم وكذلك الألياف .

٦- تناول الخضروات داكنة الإخضرار يوميا للحصول على فيتامين (أ) والفاكهة الغنية بفايتمين (ج) مثل البرتقال .
٧- تناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل لأحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية خاصة اوميجا -٣ .
٨- إختيار اللحوم قليلة الدسم/منزوعة الدسم في مجموعة اللحوم .
٩- تناول الحبوب الكاملة (دون نزع القشرة) حيث أنها تحتوى على مزيد من الفيتامينات والمعادن والالياف .
١٠- إختيار الأطعمة العالية بالعناصر الغذائية مقارنة بكمية السعرات الحرارية.
١١- قلل من إستخدام الملح ومن تناول الأطعمة المملحة و إضافة الملح أثناء تناول الطعام .
١٢- تناول كمية كافية من الماء والسوائل الأخري حتى تسهل عملية الهضم والإمتصاص .
١٣- المحافظة على وزن مناسب بالنسبة للطول ، لأن البدانة هي عامل خطر لإرتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.
١٤- أحرص على أن يكون النشاط البدنى جزء من روتينك اليومي، مارس نشاطا بدنيا متوسط الشدة مثل المشى لمدة ٣٠ دقيقة معظم أيام الإسبوع .



ماهو المؤشر الجلايسيمي ؟ هو تصنيف للكربوهيدرات على مقيـــاس من 0 لـ 100 بناء على مـــدى ارتفـــاع سكر الدم بعد تنـــاولها (100 هو مؤشر سكر الجلوكوز) ، فالكربوهيدرات التي تتحلل بسرعة أثناء عملية الهضم وتعطي الجلوكوز للدم بشكل سريع لديها مؤشر جلايسيمي مرتفع اما الكربوهيدرات التي تتحلل ببطء وتطلق الجلوكوز بشكل تدريجي للدم تسمى كربوهيدرات ذات مؤشر جلايسيمي منخفض.

كيف يقاس المؤشر الجلايسيمي ؟

المؤشر الجلايسيمي المنخفض (الجيد): 55 فأقل

المؤشر الجلايسيمي المتوسط : 55 - 69

المؤشر الجلايسيمي المرتفع (السيء): 70 فأكثر

هناك بعض العوامل التي تؤثر على المؤشر الجلايسيمي العالي فتخفضه مثل:

- إضافة مصدر بروتين مع النشويات (اللحم أو الدجاج إلى الأرز ، تناول التمر مع الزبادي).
- الطبخ فكلما زاد الطبخ كلما زاد المؤشر الجلايسيمي للطعام.
- عند تناول الطعام ذو المؤشر الجلايسيمي المرتفع تناول معه مصدر لطعام منخفض المؤشر الجلايسيمي.



البرنامج الوطني لمكافحة داء السكري

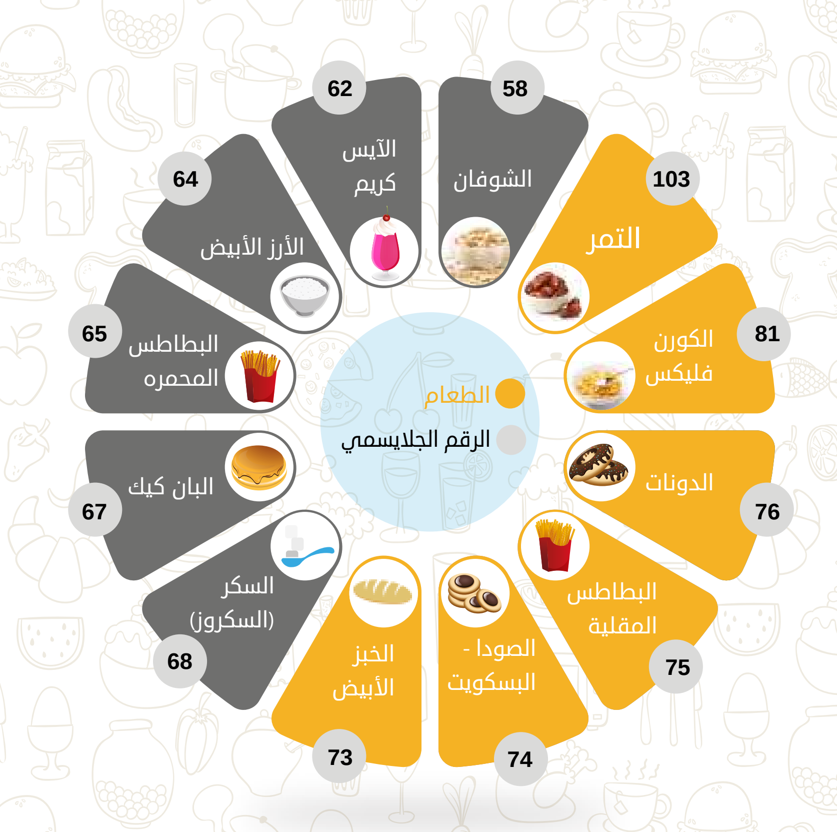
National Diabetes Prevention and Control Program



الطعام	الرقم الجلايسمي
الأرز البني	55
الذره	53
الموز	51
الفصوليا الخضراء	48
الجزر	47
سباقيتي	44
برتقال	42
عصير تفاح	40
الكمثرى	38
تفاح	38

الطعام	الرقم الجلايسمي
الكورن فليكس (البران)	38
الحليب المنزوع الدسم	32
العدس	29
الفصوليا الحمراء	28
الكاجو	22
الفول السوداني	14
الطماطم	6
السبانخ	6
البروكلي (القرنبيط)	6
الملفوف	6

الطعام ● الرقم الجلايسمي ●



السلطات



سلطة قيصر مع الدجاج المشوي

المكونات :

- 1\4 كوب من الزبدة .
- 1\2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم.
- 1\2 ملعقة صغيرة من البهار الإيطالي.
- 1\3 ملعقة صغيرة من الملح.
- رأس خس مفروم.
- 1\4 كوب من جبنة البارميزان المبشور.
- 1\2 كوب من الجزر المبشور.
- 1\4 كوب من الطماطم الصغيرة مقطعة إلى أنصاف.
- 1\2 حبة خيار مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- 1\2 حبة بصل حمراء كبيرة مقطعة إلى مكعبات.
- كوب من مكعبات الدجاج المشوية.
- 1\3 كوب من الريحان الطازج المفروم.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	قطعة واحدة
الصوديوم	157 ملغ
مجموع الدهون	565 ملغ
مجموع الكربوهيدرات	0 جرام
الدهون المشبعه	13 جرام
الدهون غير المشبعه	1جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	0 جرام
السكريات	1,5 جرام
البروتين	0 جرام
الألياف	25 جرام
السعرات الحرارية	201 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يسخن الفرن على درجة حرارة 150 درجة مئوية.
- تذاب الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يضاف مسحوق الثوم والتوابل الإيطالية والملح تمزج جيدا.
- تمزج جميع مكونات السلطة في وعاء كبير ثم تقدم.

سلطة قيصر و السكري:

- هذه الوصفة غنية بالالياف ومضادات الاكسدة مما يجعلها خيار مثالي لمرضى السكري حيث تقلل الالياف من امتصاص السكر في الامعاء وبالتالي خفض معدلاته في الدم .
- يفضل عدم استخدام المايونيز واختيار جبن قليل الدسم لتقليل كمية الكولسترول والسعرات.



سلطة التونه بالباستا

المكونات :

- 1300 جرام مكرونة - 150 جرام تونة في الماء.
- 2\1 باقة بقلة – 12 طماطم بحجم الكرز مقطعة أنصاف.
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض أو عصر نصف ليمونة.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 ملعقه صغيرة ملح (حسب الرغبة).

حجم الحصة	1 كوب
الكوليسترول	28 جرام
الصوديوم	467 جرام
مجموع الدهون	9 جرام
مجموع الكربوهيدرات	28 جرام
الدهون المشبعة	1 جرام
ألياف غذائية	6 جرام
الدهون الأحادية غير المشبعة	2 جرام
البروتين	22 جرام
السعرات الحرارية	285 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- في قدر على النار تسلق الباستا في الماء والملح حتى تنضج وتصفى وتترك لتبرد.
- في وعاء مجوف تقطع البقلة باليد و تضاف الطماطم المقطعة أنصاف اليها ثم الباستا ونقلبهم معاً.
- تضاف التونة بعد تصفيتها من الماء ثم يضاف عصير الليمون وزيت الزيتون، نقلب قليلاً ثم تقدم.

سلطة التونه باستا و السكري:

- الحصة الواحدة من هذه الوصفة تحوي ما يقارب حصتين كربوهيدرات ما يحتاج وحدتين أنسولين لمن يتعالج بالانسولين ، ولذا يفضل حساب حصص الكربوهيدارت في الكمية المتناولة بالنسبة لمريض السكري.
- يفضل استخدام التونة المحفوظة بالماء بدل الزيت النباتي للتقليل من الدهون والاملاح.
- عوضا عن كل السابق تحوي السلطة على مجموعة متنوعة من الخضار ذات الفائدة العظيمة بكونها تحوي مضادات اكسدة قوية والاوميغا 3 الضرورية لمناعة وصحة مريض السكري

الشوربات





حساء الخضار

المكونات :

- 3 حبة بطاطا
- 3 حبة جزر
- 3 حبة كوسا
- 3 حبة فلفل احمر
- 1 حبة بصل
- ملعقتين كبيرة بقدونس مفروم
- 6 اكواب مرق دجاج او اللحمه
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 4/1 ملعقه صغيره قرفه
- 4/1 ملعقه صغيرة فلفل اسمر
- 4/1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- رشة ملح

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	طبق واحد
الصوديوم	0 ملغ
مجموع الدهون	1049 ملغ
مجموع الكربوهيدرات	3 جرام
البروتين	24 جرام
الالياف	4 جرام
السعرات الحرارية	137 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يفرم البصل و يشوح بالزيت في وعاء الحساء .
- نضيف الخضار ومرق الدجاج او اللحم
- تسلق الخضار في المرق مدة 25 دقيقة.
- نضيف باقي المقادير عدا البقدونس.
- نرفعها من على النار ونضيف البقدونس.

حساء الخضار والسكري :

- هذه الشوربة مفيدة لمريض السكري ولكنها تحتوي على حصص من النشويات يجدر حسابها والانتباه لها.



المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- شمر
- ملعقتان صغيرتان من بذور الشمر المحمص
- 1 كوب بصل احمر مفروم
- ثمرتان بطاطس كبيرتا الحجم (مقشرتان ومقطعتان الى شرائح)
- 3 اكواب حساء دجاج قليل الاملاح
- 1 كوب لبن خالي الدسم
- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون .

حجم الحصة	طبق واحد
الكوليسترول	2 ملغ
الصوديوم	130 ملغ
مجموع الدهون	2 جرام
مجموع الكربوهيدرات	31 جرام
الدهون المشبعه	0,5 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	0,5 جرام
البروتين	6 جرام
الالياف	6 جرام
السعرات الحرارية	155 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- في اناء عميق خاص بالحساء، يسخن زيت الزيتون فوق نار متوسطة الحرارة مع اضافة البصل والشمر مع التشويح لمدة 5 دقائق .
- تضاف البطاطس وحساء الدجاج واللبن وعصير الليمون مع تغطية الاناء وخفض درجة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج البطاطس .
- تصب مكونات الحساء في الخلاط الكهربائي مع خفقها حتى تمام الامتزاج ثم تصب في الاناء مرة أخرى لتدفئة الحساء .
- يصب الحساء في الاواني المخصصة مع نثر بعض بذور الشمر على السطح . وتقديمة وهو ساخنا للتناول .

حساء البطاطس والشمر والسكري:

- حبة الشمر من البذور الطبيعية والطبية أيضاً، ليس لها أضرار جانبية لمريض السكري.
- خلافاً للاعتقاد الشائع بأن البطاطا مضرة لمرضى السكر، إلا أنها مفيدة للغاية لمرضى السكر فهي فعالة جداً تنظم مستوى السكر بالدم من خلال عملها على المساعدة على إفراز الأنسولين، وهذا بالطبع لا يعني أن يأكل منه مرضى السكر بكميات كبيرة إلا أن الفكرة الرئيسية هي أنه يمكن للبطاطا أن تحل محل الكربوهيدرات الأخرى مثل الأرز.



حساء الخضار باللحم

المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة فرم ناعم
- ملعقة زيت نباتي
- 3 / 4 حبات جزر
- 3 / 4 حبات كوسا
- 3 /4 حبات بطاطا
- 250 جرام لحم
- 2 لتر ماء
- معجون طماطم
- بهارات
- ملح

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	غرام
الكلسترول	101 غرام
الصوديوم	296 غرام
مجموع الدهون	11 غرام
مجموع الكربوهيدرات	21,2 ملغ
الدهون المشبعة	3,3 غرام
الدهون الغير مشبعة	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0 غرام
البروتين	38,3 ملغ
الألياف	3,8 غرام
السكريات	
السعرات الحرارية	344

طريقة التحضير:

- في قدر الضغط على نار عالية، يقلى البصل في ملعقة واحدة-كبيرة من الزيت النباتي الى أن يصبح ذهبي اللون، تضاف اللحمة ويحرك لمدة 2 دقيقة. ثم يضاف البهار، الملح و 2 ليتر من الماء.
- يضغط القدر وتوضع على نار عالية وعندما يبدأ البخار بالتسرب يترك القدر لمدة 15 دقيقة ثم ترفع عن النار ويترك البخار يتسرب بالكامل قبل فتحه.
- نضيف الكوسا، الجزر، والبطاطا .
- يضغط ويوضع على نار عالية ثانية وعندما يبدأ البخار بالتسرب يترك القدر لمدة 10 دقيقة
- يرفع عن النار ويترك البخار يتسرب بالكامل قبل فتحه.
- أخيرا يضاف معجون الطماطم ويعدل الملح ثم توضع القدر على نار هادئة لمدة 10 دقائق إضافية.
- يرفع عن النار وتقدم الشوربة ساخنة.

حساء الخضار باللحم والسكري:

- حاول تقليل كمية الدهن في هذا الطبق باستخدام كمية قليلة من الزيوت واختيار لحمة قليلة الدهون وعدم القلي.
- انتبه لكميات البروتين المتناولة والتي يجب حسابها بالنسبة لمريض السكري وحتى لا تثقل على كاهل الكلى.



حساء الجزر

المكونات :

- 10 من الجزر (شرائح) .
- 1 ونص ملعقة طعام سكر.
- كوبين ماء.
- 3 ملاعق كبيرة من الطحين .
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون .
- 4/1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب .
- 4 اكواب من الحليب خالية الدسم.
- ملعقتين طعام من البقدونس الطازج المفروم .

حجم الحصة	طبق واحد
الكوليسترول	3 ملغ
الصوديوم	164 ملغ
مجموع الدهون	4 جرام
مجموع الكربوهيدرات	27 جرام
الدهون المشبعه	1جرام
البروتين	7 جرام
الألياف	4 جرام
السكريات	3 جرام
السعرات الحرارية	140 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- في مقلاة كبيرة ،يسخن الجزر والسكر والماء ثم .يغطى ويطهى حوالي 20 دقيقة .
- في قدر منفصل ، يخفق الدقيق والفلفل وجوزة الطيب والحليب .و يطهى على نار متوسطة مع التحريك باستمرار حتى تثخن الصلصة البيضاء.
- في الخلاط يضاف الجزر المطبوخ والصلصة البيضاء ويهرس حتى يصبح ناعم
- يضاف السائل المحفوظ حتى الوصول للقوام المطلوب .
- يقدم في اطباق منفصلة .

حساء الجزر والسكري:

- نظرا لما تحتويه هذه الشوربة من المكونات المحتويه على نسب عاليه من السكر لاينصح لمريض السكري تناولها بكثرة .
- عندما يتم طهي الجزر يفقد قدراً من محتوى الألياف، مايجعل نسبة السكر فيه أعلى، حيث يساعد ارتفاع محتوى الألياف علىالتقليل من تأثيرالسكر لذا ينصح بأكل الجزر نيئا .

المقبلات





مناقيش الزعتر

المكونات :

- 10 من الجزر (شرائح).
- 1 كوب من الماء.
- 2/1 ملعقة شاي سكر حبيبات.
- 4/1 ملعقة كبيرة خميرة .
- 3 كوب دقيق.
- 1 ملعقة صغيرة من الملح.
- 3 ملعقة كبيرة مسحوق الزعتر المجفف.
- 30 غرام بذور السمسم الالباب محمص.
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	97,6 غرام
مجموع الكاربوهيدرات	36,7 غرام
الألياف الغذائية	3,1 غرام
الصوديوم	1033 غرام
الدهون المشبعة	1,8 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	12,5 غرام
الكولسترول	0 غرام
البروتين	5,3 غرام
السكريات	0
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0
السعرات الحرارية	273

طريقة التحضير:

- لتحضير العجينة:
- في وعاء، يتم خلط الدقيق الأسمر مع الخميرة والملح
- يضاف الزيت والماء وتدعك المكونات جيداً للحصول على عجينة متماسكة.
- تغطى العجينة بقطعة قماش و تترك جانباً في مكان دافئ حتى ترتاح.
- تقسم العجينة إلى 5 دوائر متساوية.
- ثم تسطح كل دائرة عجين بواسطة الشوبك.
- لتحضير الحشوة:
- في وعاء، يتم خلط الزعتر مع الماء والزيت.
- نقوم بوضع مقدار نصف ملعقة كبيرة على كلّ دائرة عجين.
- تخبز المناقيش في الفرن لـ6 دقائق أو حتى تشقرّ.

مناقيش الزعتر والسكري:

- يساعد الزعتر في ضبط مستوى سكر الدم لذا ينصح بتناوله وتجنب العجين الابيض واضافة السكر لتجنب فقدان القيمة الغذائية لهذه الوجبة.

فلافل



- 3 أكواب الحمص المطبوخ (2-15OZ علب)
- 3 بيضات
- 2/1 كوب البصل الأصفر المفروم
- 1 فص ثوم
- 1 ونص كوب برغل مطبوخ (4/3 كوب قياس الجاف)
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 حزمة كزبرة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 12/1 ملعقة شاي فلفل احمر مجفف
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 4/1 ملعقة شاي فلفل
- 1 كوب زيت جوز هند

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	193,3 غرام
مجموع الكاربوهيدرات	55,3 غرام
الألياف الغذائية	12,0 غرام
الصوديوم	785 غرام
الدهون المشبعة	2,9غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	6,4 غرام
الكولسترول	0 ملغ
البروتين	13،3 غرام
السكريات	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	321

طريقة التحضير:

- يسلق الحمص في قدر من الماء الساخنٍ والملح على النار
- نضع الحمص في مصفاة و تترك جانباً لتتخلص من السوائل.
- في محضرة الطعام، نضع الحمص، البصل، الثوم، البقدونس، الكزبرة، والدقيق
- تخلط المكونات جيداً حتى نحصل على خليط ناعم ثم ننكهها بالملح، الفلفل الأسود والكمون.
- نزيد الدقيق مع الخلط المستمر حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نقوم باحماء زيت غزير في قدر على النار ثم نأخذ مقدار من العجينة بواسطة ملعقة كبيرة و ننزلها في الزيت ، نعيد الكرة على باقي الكمية
- نترك الكرات في الزيت مع التقليب بتأن حتى تنضج وتتحمّر من الجهتين.
- نقوم بازالة الفلافل من الزيت، نضعها على محارم ورقية لتتشرب فائض الزيت ثم نقدمها ساخنة على السفرة.

الفلافل والسكري:

- هكذا وصفة ستكون غير محبذه لمرضى السكري ويفضل تجنبها لانها تحتوي كمية عالية من الدهون والكولسترول ، وكمية عالية من السعرات الحرارية.



الفول

المكونات :

- 404 غرام فول
- 1 بصلة كبيرة
- 1 طماطم كبيرة ومفرومة
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون
- 1 معلقة صغيرة من مسحوق الكمون
- 4/1 كوب بقدونس مفروم
- 2/1 كوب عصير ليمون

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	156, 4 غرام
مجموع الكاربوهيدرات	49,7 غرام
الألياف الغذائية	19,9 غرام
الصوديوم	15 ملغ
الدهون المشبعة	0,5 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	3,6 غرام
الكولسترول	0 ملغ
البروتين	30,5 غرام
السكريات	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	301

طريقة التحضير:

- نقوم بوضع الفول في قدر متوسط الحجم على النار، نغمر المكون بالماء ثم نتركه حتى يغلي وينضج.
- نقطع الطماطم، البصل والبقدونس ثم تترك جانباً.
- في وعاء متوسط الحجم، نضع الثوم، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون، الملح، الكمون والفلفل الأسود.
- تخلط المكونات جيداً بواسطة ملعقة حتى نحصل على مزيج متجانس.
- نبعد القدر عن النار ثم نضيف الفول، الطماطم، البقدونس والبصل الى مزيج الطحينة.
- تقلب المكونات بتأن حتى نحصل على خليط فول متجانس و يوزع في طبق ثم يقدم ساخناً.

الفول والسكري:

- الفول ينتمي إلىعائلة البقوليات، وهي من أكثرالأطعمة تنوعاً وصحية.
- البقوليات بشكل عام قليلة الدهن، غنية بالألياف، حمض الفوليك،البوتاسيوم، الحديد والمغنيسيوم.
- الأهم هو حساب الحصص الملائمة لك، وملاءمة كمية الكربوهيدرات المتناولة مع مستويات السكر في الدم ، والدواء المتناول.



الحمص

المكونات :

- 2 علب حمص قليل الصوديوم، مغسول ومصفى
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1\4 كوب عصير ليمون
- 2 حبات ثوم مقشر ومهروس
- 1\4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1\4 ملعقة صغيرة بابريكا
- 3 ملاعق كبيرة طحينة
- 2 ملاعق بقدونس مفروم

حجم الحصة	قطعة واحدة
حجم الحصة	ربع كوب
دهون إجمالية	2 جرام
دهون احادية الإشباع	1 جرام
كوليسترول	0 ملجرام
صوديوم	106 ملجرام
مجمل كاربوهيدرات	6 جرام
ألياف غذائية	2 جرام
بروتين	2 جرام
السعرات الحرارية	5,3 غرام

طريقة التحضير:

- يصفى الحمص من ماء النقع، ثم يوضع في قدر على نار عالية، يضاف اليه الماء ويسلق جيدا لمدّة 30 الى 50 دقيقة.
- يرفع الحمص المسلوق عن النار و يصفى ثم يخلط في خلاط كهربائي مع الإحتفاظ بماء السلق.
- يهرس الحمص في الخلاط الى أن يصبح عجينة ليّنة.
- في وعاء، توضع الطحينة وتذوب بمقدار ملعقة-كبيرة من ماء السلق. يضاف اليها الثوم المهروس، عصير الليمون الحامض وملعقة-صغيرة من الملح. تمزج المكونات جيّداً الى أن تصبح صلصة سائلة بيضاء اللّون.
- تضاف عجينة الحمّص الى الوعاء وتخلط جيّداً.
- يضاف عصير الليمون والملح بحسب الرغبة.
- ينقل الحمّص بالطحينة الى طبق التقديم، يزين بأوراق النعناع، الكمّون أو بعض حبوب الحمّص المسلوقة.

الحمص و السكري:

- بشكل عام ننصح مريض السكري الذي يعاني من هبوط بدرجات السكر خاصة في ساعات الليل او ساعات الصباح الباكر بتناول وجبة ليلية قبل النوم حيث ننصح باستعمال الحمص او الطحينة او الافوكادو أو اي عنصر دهني يحافظ على مستويات السكر لغاية ساعات الصباح الباكر، اي خلال ساعات النوم الطويلة.
- من المهم الانتباه لكمية الخبز في حالة تناوله فهي التي تؤثر على السكر وليس الحمص.

السندويتشات





سندويشات التونة (ساندويش واحد)



المكونات :

- 3 علب غير مملحة من التونة البيضاء معبأة في الماء
- 1/2 كوب كرفس مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1/3 كوب المايونيز خالية من الدهون
- 4 اوراق خس
- 8 شرائح خبز القمح الكامل.

حجم الحصة	ساندويش واحد
الكوليسترول	30 ملغ
الصوديوم	440 ملغ
مجموع الدهون	4 جرام
مجموع الكربوهيدرات	24 جرام
الدهون المشبعه	1 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	1 جرام
البروتين	23 جرام
الالياف	4 جرام
السكريات	3 جرام
السعرات الحرارية	224 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- توضع التونة في وعاء صغير .
- تضاف الكرفس وعصير الليمون والمايونيز و يقلب جيدا .
- توضع ورقة خس على شريحة من الخبز ثم يوضع خليط التونة وشريحة اخرى من الخبز
- تكرر الطريقة لعمل السندويشات الاخرى .

سندويشات التونة والسكري:

- في هذه الوصفة الخبز هو الذي يؤثر على مستوى السكر، ينصح الانتباه لعدد شرائح الخبز المتناولة فشريحة واحدة تساوي 15 جرام من النشويات اي وجبة واحدة.
- اي ساندويش كهذا يشكل وجبتين من الكربوهيدرات تقريبا و ينصح ادخال الخضروات دائما لهذه الوجبات لتساعد على توازن السكر.
- استخدم الخبز الاسمر (الحبوب الكاملة) الذي يحتوي على الالياف التى تشبع لوقت اطول، و زيادة نسبة هذه الالياف عن طريق زيادة كمية الخضار الورقية كالخس و الجرجير.

ساندويش الباذنجان



المكونات :

- 4\1 كأس ورق ريحان طازج .
- 8 شرائح موزريلا .
- 2 حبة طماطم طازجه مقطعه شرائح.
- 2 حبة متوسطة الحجم باذنجان.
- زيت نباتى لقلى الباذنجان .
- 1 حبة بصل مقطع أعواد و مقلى .
- خبز دائرى لعمل الساندويتشات .

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	0 ملغ
الصوديوم	164 ملغ
مجموع الدهون	4 جرام
مجموع الكربوهيدرات	25 جرام
الدهون المشبعه	0,6 جرام
الدهون غير المشبعه	0 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	2,5 جرام
السكريات	0 جرام
البروتين	4 جرام
الألياف	3 جرام
السعرات الحرارية	148 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يقطع الباذنجان لحلقات سميكة و يرش بالملح للتخلص من الماء الزائد، يترك لمدة نصف ساعة ثم يجفف بواسطة ورق المطبخ النشاف.
- تقلى شرائح الباذنجان في زيتٍ غزيرٍ إلى أن تتحمر بسيط يتصبح لونها ذهبياً رائعاً.
- لتطبيق الساندويش يوضع شريحتين من الباذنجان، تليهما شريحةٌ من الطماطم الطازجة، ثم القليل من أعواد البصل المقلية، ثم شريحة أو شريحتين من جبن الموزريلا وأخيراً ورقتين من الريحان الطازج.
- تقدم ساندويشات الجبنة والباذنجان باردةً أو ساخنةً على المائدة.

ساندويش الباذنجان والسكري:

- يمتازالباذنجان بأن محتواه منخفض الكربوهيدرات،ولأنه غني بالألياف يساعد بشكل طبيعي علىالسيطرة على مستويات السكرفي الدم، وهو من أفضل المغذيات النباتية لمرضىالسكري.
- في هذه الوصفةالخبزهوالذي يؤثرعلىمستوى السكري، حال انتباه لعدد شرائح الخبز المتناولة فشريحة واحدة تساوي 15 جرام من النشويات أي وجبة واحدة..

الطبق الرئيسي





بيتزا الخضروات

المكونات :

- 3 اكواب دقيق.
- 1 و 1\4 ملعقة صغيرة خميرة.
- 1\2 ملعقة صغيرة سكر.
- 1\4 ملعقة صغيرة ملح.
- 1\4 كوب حليب دافئ.
- 1 كوب ماء دافئ.
- 1 ملعقة كبيرة زيت .
- 3 حبات طماطم مقشرة ومعصورة .
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم.
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 فص ثوم كبير.
- رشة ملح وفلفل .
- 1 كوب صغير مشروم قطع .
- 1 كوب صغير فلفل أخضر مقطع الي قطع صغيرة.
- 1 كوب صغير زيتون أخضر وأسود.
- 1 حبة كبيرة طماطم مقطعة الى قطع صغيرة.
- 2 كوب جبنة موزريلا مبشورة.
- 1\4 ملعقة صغيرة اوريجان.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	0 ملغ
الصوديوم	405 ملغ
مجموع الدهون	0 جرام
مجموع الكربوهيدرات	28 جرام
الدهون المشبعه	0 جرام
ألياف غذائية	0 جرام
الدهون غير المشبعه	2 جرام
السكريات	0 جرام
البروتين	11 جرام
السعرات الحرارية	201 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

طريقة تحضير الصلصة :

- توضع معلقة زيت على النار .
- يضاف لها الثوم المفروم و البصل ونقلبها حتى تذبل .
- توضع الطماطم المعصورة ونتركها حتى يتبخر كل الماء بها .

طريقة عمل العجين :

- تضاف الخميرة لنصف كوب ماء دافئ وملعقة سكر صغيرة.
- يوضع الدقيق والزيت أو السمن والخميرة سويا فى وعاء .
- يعجن الخليط حتى تصبح عجينة لينة .
- تقسم العجين لقسمين ونتركها حتى تتخمر لمدة نصف ساعة مع تغطيتها.
- نقوم بوضع قسم من العجين فى الصينية .
- يضع طبقة من المزريلا .
- تفرد القسم الثانى من العجين.
- بعد فرد الجزء الثانى نساوى الأطراف ونقوم بتشكيل السطح باستخدام الشوكة.
- توضع الصلصة على العجين.
- توضع الخضروات والموزريلا ، ثم نضع البيزا فى الفرن حتى يتم نضج الاطراف ثم نضعها تحت الشواية حتى يحمر الوجه.

البيتزا و السكري:

- تعتبر عجينة البيتزا حصة من حصص الكربوهيدرات المضاف اليها دهون لا بأس بها. قد تشكل خطر على مريض السكري ان اخذها دون حسبان حصصها و تقليل دهونها .
- يفضل استخدام الجبن قليل الدسم بدل عالي الدسم لتقليل الدهون والكولسترول.يفضل ترقيق العجينة واستخدام زيوت أقل عند صنعها.
- يفضل زيادة نسبة الخضراوات و استبدال النقانق بقطع الدجاج و ذلك لتقليل الدهون المضرة واغناء الوصفة بالألياف الغذائية و مضادات الأكسدة، ومن المعروف دور الألياف في السيطرة على معدل سكر الدم .
- يفضل استخدام الطحين الأسمر الكامل والمدعم ، وذلك لاحتوائه على نسبة ألياف ومعادن أعلى .



لازانيا

المكونات :

- علبة لازانيا
- 4 حبات مخفوقة من الطماطم
- 1\2 كيلو لحم مفرومة مقلية مع البصل
- 1\4 ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من الاوريغانو
- 1\4 ملعقة صغيرة من القرفة
- 3 ملاعق كبيرة من لب الطماطم
- 1\2 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون
- 250 غراماً جبنة موتزاريلا مبروشة

صوص البشاميل:

- 4 اكواب من الحليب السائل
- 4 ملاعق كبيرة من الطحين
- رشّة جوزة الطيب
- 1\4 ملعقة من الملح
- 25 غراماً من الزبدة

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	100 ملغ
الصوديوم	609 ملغ
مجموع الدهون	15 جرام
مجموع الكربوهيدرات	38 جرام
الدهون المشبعه	1 جرام
ألياف غذائية	2 جرام
الدهون غير المشبعه	0 جرام
البروتين	35 جرام
السعرات الحرارية	400 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- تحضر اللحمة مع الطماطم، وتوضع اللحمة المفرومة والمقلية بقدر على النار ويضاف الثوم والقرفة والأوريغانو ومخفوق الطماطم ولب الطماطم والملح ثم تحرك وتترك حتى تغلى سوية.
- في الوقت نفسه، يحضر صوص البشاميل ويوضع الحليب في قدرعلى النار ويضاف اليه الطحين وجوزة الطيب والملح والزبدة ونحرك جيدا حتى يتماسك الخليط ويتكاثف.
- بعدها، تحضر صينية مناسبة لحرارة الفرن وتدهن بالزبدة ثم يوضع مقدار ملعقة أسفل الصينية من البشاميل.
- تصف شرائح اللازانيا ثم توضع اللحمة المطبوخة مع الطماطم و تتوزع
- يوضع طبقة اخرى من شرائح اللازانيا وطبقة اضافية من اللحمة المطبوخة مع الطماطم، وترش الجبنة على الوجه ثم طبقة البشاميل. تدخل الى الفرن لمدة ٢٥ دقيقة على حرارة 180 درجة .

اللازانيا والسكري:

- تعد اللازانيا بشكل عام وجبة كربوهيدرات عالية قد لا تناسب مريض السكري.
- استبدل اللازانيا المصنوعة من طحين قمح أبيض بلازانيا مصنوعة من طحين قمح كامل لأنها غنيّة بالألياف الغذائية، حيث تمنع الألياف الامتصاص السريع للسكر في الدم وبالتالي تعيق الارتفاع الحاد لمستوى السكر بالدم.

سمك السالمون الاسيوي المشوي

المكونات :

- 1 كيلو سمك سلمون
- 1\4 كوب عسل
- 3 فصوص من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة صويا صوص
- 1 ملعقة كبيرة زيت السمسم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور
- 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 2 بصل اخضر
- 1\2 ملعقة صغيرة سمسم

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	57 ملغ
الصوديوم	113 ملغ
مجموع الدهون	9 جرام
مجموع الكربوهيدرات	1 جرام
الدهون المشبعه	1 جرام
ألياف غذائية	1 جرام
الدهون غير المشبعه	0 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	2 جرام
السكريات	0 جرام
البروتين	26 جرام
السعرات الحرارية	185 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- توضع كمية العســـــل في وعاء و يضاف اليها الصويا صوص والثوم بعد هرسه جيدا تحرك المكونات جيداً.
- يضاف زيت السمسم والزنجبيل الطازج المبشور والفلفل الاسود و يخلط جيداً.
- يوضع سمك السلمون على ورقة قصدير و تضاف اليها الصــوص و تغلق جيدا و تدخــل للفرن على درجـــة حرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة ثم يفتح القصـــدير و يترك لمدة ثلاث دقائق الى ان تكتسب السلمون اللون الذهبي.
- يقطع البصل الاخضر و يرش السمسم و تصبح جاهزة للتقديم.

السلمون والسكري:

- الوجبة جداً مثالية لمريض السكري.
- يعتبـــر السمك من أفضـــل أنواع مصادر البروتين الجـيد للجسم ،وهو مصدر للزيوت الدهنية المفيدة لصحة القلب والشرايين مثل أوميغا 3 والتي تعمل على تقليل نسبة الكولسترول السيء في الدم.

كباب مع الأرز (1 كباب و 3\4 كوب رز)

المكونات :

- 4 اكواب أرز مغسول ومنقوع ومصفى
- 1 باقة بقدونس
- باقة كزبرة
- 4 عصير الطماطم
- 1 بصلة كبيرة
- 1 بصلة مبروشة
- 4 فص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة سمن
- 2 كوب مرق اللحم
- ملح و فلفل أسود.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	39 ملغ
الصوديوم	450 ملغ
مجموع الدهون	3 جرام
مجموع الكربوهيدرات	49 جرام
الدهون المشبعه	0 جرام
الدهون غير المشبعه	0 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	1 جرام
السكريات	0 جرام
البروتين	18 جرام
الألياف	4 جرام
السعرات الحرارية	300 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يوضع اللحم، البقدونس، الكزبرة، الملح، الفلفل، البهار، الثوم و البصل و ثلاث اكواب من الارز في المفرمة حتى تنعم جيداً.
- يؤخذ الخليط و يوضع كوب الارز و يخلط مع الخليط باليد حتى يتجانس.
- يوضع السمن في قدر على النار حتى يسيح، يوضع البصلة و يقلى ثم يوضع الطماطم، ملح و فلفل اسود و يترك حتى يتسبك الخليط.
- يؤخذ نصف الخليط و يوضع في قاع قدر.
- يشكل خليط اللحم على شكل اصابع و يرص في القدر، يوضع باقي الخليط على وجه الكباب بعد رصه فوق بعضه.
- يوضع على النار، تضاف المرقة حتى يغطى وجه الكباب، عندما يشرب المرقة نخفف النار و يترك حتى الإستواء.

الكباب مع الأرز و السكري:

- يفضل الانتباه لحصص الكربوهيدرات في هذه الوجبة ، ومن الافضل استبدال الارز بالخبز الاسمر أو الارز البني كونه أغنى بالالياف .

المحمرة



المكونات :

- 1 ونص كوب جوز
- ملعقة كبيرة صنوبر
- 1 حبة متوسطة بصل
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة كبيرة معجون شطة بالزيت
- 6 قطع خبز توست
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة دبس الرمان.

حجم الحصة	طبق واحد
الكوليسترول	0 ملغ
الصوديوم	547 ملغ
مجموع الدهون	27 جرام
مجموع الكربوهيدرات	26 جرام
البروتين	6 جرام
الألياف	4 جرام
السعرات الحرارية	358 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يوضع الجوز في وعاء، و يضاف عليه الماء حتى يغمره و ينقع لمدة ساعة.
- تقشر البصلة و تقطع الى اربعة اجزاء.
- يوضع البصل و الجوز المصفى والكمون و دبس الرمان و معجون الشطة الحمراء و معجون طماطم و زيت الزيتون في وعاء الخلاط الكهربائي ثم يمزج الخليط لمدة دقيقة واحدة او حتى يصبح المزيج ناعماً و سميكاً مع بعض الخشونة.
- تعدل التوابل عند التذوق و تنقل الصوص الى وعاء منفصل ثم يغطى و يوضع في البراد.

المحمرة والسكري :

- هذا الطبق غني و ملائم لمريض السكري مع الاهتمام بحساب كمية و حصص الكربوهيدرات فيه .
- الدهون الجيدة التي يحويها الطبق تساعد على تعزيز مناعة مريض السكري و حمايته من أمراض القلب.



المكونات :

- كوب من الماء
- 1 ونص من صدور الدجاج ،بدون جلد وعظم
- 10 جرام زيت الزيتون
- 15 جرام عصير ليمون ،المعلبة او المعبأة في زجاجات
- 34 جرام من معجون الطماطم
- 170 جرام زبادي كامل الدسم .

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	97,6 غرام
مجموع الكاربوهيدرات	36,7 غرام
الألياف الغذائية	1,٣ غرام
الصوديوم	1033 غرام
الدهون المشبعة	1,8 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	12,5 غرام
الكولسترول	0 غرام
البروتين	5,3 غرام
السكريات	0
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0
السعرات الحرارية	273

طريقة التحضير:

- في وعاء ، توضع جميع المقادير ماعدا صدور الدجاج.
- تخلط المكونــات جيداً ثمّ توضع قطع الدجاج وتخلط حتى تتغلّف بالكامل و يترك الدجاج منقوعاً طوال الليل.
- تدخل قطع الطــاووق في أسياخ خشبيّة وتشوى في صينية مدهونة بالزيت في فرن محمّى جيداً.
- تقلّب الأسياخ بين الحين والآخر حتى تنضج تماماً. لا يترك الدجاج حتى يجفّ كثيراً.

شيش طاووق و السكري:

- وصفــة ملائمــة لمريض الســكري اذ تعتبر غنيــة بالبروتين وقليلة الكاربوهيدرات.
- يفضل حساب حصص البـروتين المتناولة و خاصة اذا ما كنت تعاني من خلل في الكلى.
- يفضل استخدام الزبادي خالي الدسم.
- مصــدر جيد للاليــاف الغذائية المهمة لمريض السكري ، اذ تعمل على تنظيم مستويات السكر في الدم.



المكونات :

- 1 بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح رقيقة
- 2 ملاعق طعام زيت زيتون
- 1 رطل صدور دجاج ، جلد
- 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- 2 ملعقة جارام ماسالا
- 1 ملعقة صغيرة بذور الكزبرة
- 1 ملعقة شاي بذور الشمر
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- 3 اكواب مرقة دجاج
- 6 حبات صغيرة او ٣ حبات كبيرة الحجم من الليمون الأسود
- 1 كوب من الارز الأبيض
- 1 ملعقة ملح خشن

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	202,4 غرام
مجموع الكاربوهيدرات	29,7 غرام
الألياف الغذائية	1,6 غرام
الصوديوم	488 غرام
الدهون المشبعة	1,6 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	8 غرام
الكولسترول	64 غرام
البروتين	28,8 غرام
السكريات	0
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0
السعرات الحرارية	304

طريقة التحضير:

لتحضير الأرز:

- في قدر على نار مرتفعة، نضع زيت الزيتون و الأرز الأسمر و الماء و الليمون الأسود و الثوم .عندما يغلي المزيج نخفض النار و نتركه لمدّة ٣٠ دقيقة لينضج.

لتحضير الدجاج:

- في قدر على نار متوسطة، نحمي نصف كمية زيت الزيتون.
- يضاف الدجاج و يقلب ليصبح ذهبيّ اللون من كافة الجهات.
- يوضع قطع الدجاج في طرف واحد من القدر.
- يوضع في الطرف الآخر كمية زيت الزيتون المتبقية .
- نضيف الطماطم، البصل، البهارات العربية، الفلفل الأخضر الحار، الثوم، الملح والفلفل.
- نضع الليمون الأسود في وسط القدر ثمّ نغطيه و نترك الدجاج لينضج تماماً حوالي 15 دقيقة عندما ينضج الدجاج والخضار ، نخرجه من القدر و نضعه على طبق جانباً.
- يوضع الأرز المسلوق بروية فوق قدر الخضار و تخلط المكونات ثم نضع القدر على نار خفيفة لدقيقة واحدة.
- يسكب مزيج الأرز في طبق التقديم ثمّ نضع فوقه قطع الدجاج ثم توزع الكزبرة الخضراء المفرومة بحسب الرغبة للتزيين.

كبسة الدجاج والسكري:

- تخفيض نسبة الدهون والسعرات الحرارية عن طريق استخدام طريقة السلق والشوي للدجاج بدلاً من قليها .
- استخدام الزيت بدل الزبدة.
- استخدام الأرز البني بدل الابيض حيث انه عالي بالالياف الضرورية لتنظيم مستويات السكر في الدم وامتصاصه في الامعاء.
- يفضل حساب الحصة الملائمة خلال اليوم من هذه الوجبة ، مع الاخذ بعين الاعتبار مستوى السكر في الدم لديك ، والحرص على تناول الأدوية الخاصة بك.



مقلوبة

المكونات :

- قطع دجاج منزوع الجلد "حسب الكمية المرغوبة"
- 4 باذنجان حجم وسط.
- 3 حبات بطاطس حجم وسط.
- حبة بصل كبير.
- حبة طماطم كبير .
- كاس ونص رز.
- بهارات حب ،، (فلفل أسود – هيل – دارسين – كمون – وشوي ملح).

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	179,0غرام
مجموع الكاربوهيدرات	33,8 غرام
الألياف الغذائية	2,7 غرام
الصوديوم	8 ملغ
الدهون المشبعة	0,5 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	9.9 غرام
الكولسترول	0 ملغ
البروتين	5.5 غرام
السكريات	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	242

طريقة التحضير:

- يقطع الباذنجان والبطاطس الى حلقات و يتم شوائهم بالشواية و يمكن رشهم بـ Vegetable oil أو ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الشواء .
- بالنسبة لقطع الدجاج يتم سلقها و بعد السلق تضاف الى البصل و الطماطم بعد فرمهما و تقلب بمقلاه على نار هادئة.
- بعد ذلك يغسل الرز و يوضع على ماء الدجاج المسلوق و تضاف المنكهات "البهارات".
- يوضع على النار حتى يجهز بالشكل المطلوب .
- يصف الباذنجان ثم يليه البطاطس و بعده الدجاج ثم نكبس علي الرز كطبقة اخيرة.

المقلوبة والسكري:

- غنى الباذنجان بالالياف يساعد على تقليل امتصاص السكر في الامعاء.
- غنى الباذنجان بعنصر المغنيسيوم له دور في تحفيز عمل الانسولين في الجسم.
- لا تنس حساب حصصك المسموحة من الكربوهيدرات وخاصة التي يمدك بها الخبز وحاول استخدام الخبز الاسمر.
- بالنسبة لمرضى السكري يمكن استهلاك الطبق بكمية اقل من الموصى به بسبب كمية النشويات العالية.



سمبوسة

المكونات :

- 1 رطل من الضان .
- نص جزرة مفرومة .
- نص بصل مفروم.
- 1 ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.
- 1 البصل الاخضر المفروم .
- رشة ملح.
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكلسترول	28 غرام
الصوديوم	218 غرام
مجموع الدهون	2,5 غرام
مجموع الكربوهيدرات	19,3 ملغ
الدهون المشبعة	0.8 غرام
الدهون الغير مشبعة	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0 غرام
البروتين	11.2 ملغ
الألياف	0.7 غرام
السكريات	
السعرات الحرارية	149

طريقة التحضير:

- يسخن القليل من الزيت في قدر على النار، نضيف البصل ثم يقلب حتى يذبل.
- نضيف اللحم ثم نقلب من جديد حتى يتغير لون المكونات.
- نضع الملح و الفلفل ثم تخلط المكونات لتتجانس .
- يترك الخليط على النار حتى ينضج جيداً.
- نقوم بابعاد القدر عن النار ثم نصفّي الخليط من السوائل.
- نتركه جانباً حتى يبرد.
- نقوم بفرد عجينة السمبوسة على سطح صلب، نضع القليل من الخليط على طرف كلّ منها.
- نقوم بلفها حسب التعلميات على العبوة و تقفل الأطراف بالبيض المخفوق.
- نحمي زيت غزير في مقلاة على النار، ننزل السمبوسة ثم نتركها حتى تصبح ذهبية اللون.
- نزيل السمبوسة من الزيت ثم نضعها على محارم ورقية لتتشرب فائض الزيت ثم تقدم ساخنة على المائدة.

السمبوسة والسكري:

- كمريض سكري يجب الانتباه الى حصص الكربوهيدرات الموجودة في السمبوسة أو اي معجنات متناولة.
- استبدل جميع الطحين الأبيض بالطحين الكامل.
- يفضل عدم القلي وانما الشوي فقط.
- انتبه لحصة البروتين المتناولة .



كفتة

المكونات :

- 1 رطل من الضان
- 4 فصوص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرةثوم مبشور
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون
- 2/1 ملعقة كبيرة قرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة بهارات
- 4/1 ملعقة صغيرة من حريف
- 4/1 الفلفل ملعقة صغيرة
- 4/1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكلسترول	102 غرام
الصوديوم	672 غرام
مجموع الدهون	806 غرام
مجموع الكربوهيدرات	٦,٤ ملغ
الدهون المشبعة	3 غرام
الدهون الغير مشبعة	
الدهون الاحادية الغير مشبعة	0 غرام
البروتين	32.7 ملغ
الألياف	0.9 غرام
السكريات	
السعرات الحرارية	233

طريقة التحضير:

- في وعاء، توضع البصلة المقطعة، البقدونس، الكزبره، الشبت، الفلفل الرومي المقطع، الملح، الفلفل الاسود، وباقي البهارات.
- تدعك يدوياً لمدة دقيقتين، يضاف عليها اللحم المفروم وتخلط.
- يضاف البقسماط و تدعك جيداً.
- تشكل الكفتة على يد ملعقة خشب متوسطه حتى يتفرغ من الداخل.
- في قدر على النار ترص الكفتة بدون أي إضافات دهنية حتى تنضج تماماً و ترفع من على النار.
- يؤتى بقطعة الفحم المشتعله و توضع فوق قطعة الورق الفويل في منتصف الكفتة، يوضع على الفحم نقطتي زيت، يغلق القدر بإحكام و يترك جانبا حتى يأخذ طعم الشوي.
- في طبق التقديم، يوزع البقدونس المفروم و ترص عليه الكفته، يمكن أيضاً اضافة بقدونس مفروم على سطح الكفته، تقدم ساخنة.

الكفتة والسكري:

- حاول تقليل كمية الدهن في الطبق استخدام كمية قليلة من الزيوت واختيار لحمة قليلة الدهون وعدم القلي.
- إنتبه لكميات البروتين المتناولة والتي يجب حسابها بالنسبة لمريض السكري وحتى لاتثقل على كاهل الكلى.

الحلويات





بسبوسة(قطعة واحدة)

المكونات :

- 4/3 الكوب زبدة لايت (كرافت)
- 14/1 كوب لبن زبادي قليل الدّسم
- 2 كوب سميد
- 4/3 فركتوز
- 12/1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة كبيرة بايكنغ باودر
- 12/1 ملعقة صغيرة بيكاربونات الصوديوم

لتحضير القطر:

- 1 كوب فركتوز
- 2/1 كوب ماء
- 1 ليمون حامض

حجم الحصة	102 غرام
الحصة	1699,0غرام
مجموع الكاربوهيدرات	812,0 غرام
الألياف الغذائية	15,5 غرام
الصوديوم	83 ملغ
الدهون المشبعة	89,6 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	129,9 غرام
الكولسترول	356 ملغ
البروتين	66,7 غرام
السكريات	457,0
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	4632

طريقة التحضير:

- نذوب الزّبدة ثم نضعها جانباً كي تصبح على حرارة الغرفة .
- نخلط الفركتوز واللّبن الزّبادي في وعاء كبير حتى يذوب الفركتوز تماماً.
- يخلط السّميد، الفانيليا، البايكنغ باودر وبيكربونات الصّوديوم في وعاء آخر
- نضيف خليط اللبن فوق خليط السميد و يمزج جيدا حتى تتجانس المكوّنات بعد ذلك نضيف الزبدة المذوبة و نخلط مجدداً.
- نقوم برش صينية فرن (7*11 إنش) برذاذ الزيت (أو نستخدم مناديل ورقيّة لدهن الصينية بقليل من الزيت) ثم يسكب الخليط داخل الصينية و يوزع بطريقة متناسقة ثم يترك ليرتاح لمدة ٢٠ دقيقة.
- نحمي الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يخبز القالب لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج البسبوسة.
- نقوم باخراج الصينية من الفرن و نسكب عليها فوراً القطر الساخن.

لتحضير القطر:

- يخلط الفركتوز مع الماء و نص حبة عصير ليمون حامض في قدر على نار متوسطة حتى يذوب الفركتوز.
- نترك المزيج يغلي و من ثم نخفف النار و نتركه يغلي لمدة 20 دقيقة، يجب أن يثخن القطر عندما يبرد.

البسبوسة والسكري:

- بالنسبـــة لمرضى السكري فهي ليست ملائمـــة لانها تحتوي على السكروليس بالامكان استبدال السكر بالمحلى المصنع.
- يفضل تجنب تناول هكذا نوع من الحلويات والانتباه .



مهلبية

المكونات :

- كوب من الحليب السائل قليل الدسم.
- ملعقة كبيرة من النشا.
- ملعقتان صغيرتان من السكر.
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر.
- ملعقة كبيرة من المكسرات أو كوب من التوتيات.

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	146,6غرام
مجموع الكاربوهيدرات	24 غرام
الألياف الغذائية	1.2 غرام
الصوديوم	30 ملغ
الدهون المشبعة	0.3 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	2.8 غرام
الكولسترول	0 ملغ
البروتين	3.5 غرام
السكريات	21.4 غرام
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	129

طريقة التحضير:

- يذاب النشا في الحليب السائل البارد و من ثم نضع المقادير في قدر على النار.
- يحرك النشا مع الحليب للحصول على مزيج شبه جامد
- نطفئ النار و نضيف السكر و ماء الزهر
- يحرك المزيج جيدا و يسكب في كوب التقديم و يترك ليبرد و من ثم يزين بالمكسرات أو التوتيات.
- يمكن أيضاً إضافة قطع من المانغو الطازجة أو الفراولة بدلاً من المكسرات وتناولها مع المهلبية.

المهلبية والسكري:

- بالنسبة لمرضى السكري يمكن تناول كمية بسيطة من المهلبية البيضاء إذ أنها أقل نشويات وسكريات تقريباًمن غيرها .
- ويفضل استخدام السكر الصناعي ولكن باعتدال وبعد استشارة الطبيب المختص.
- يفضل استخدام الحليب خالي الدسم لتقليل كمية الدهون والكولسترول في الوجبة .
- الانتباه لحساب الحصة الملائمة لمريض السكري من هذه الوصفة وبحسب معدل السكر في دمه حينها.
- الانتباه لحصص البروتين مهم لمريض السكري كما هو مهم حساب حصص الكربوهيدرات، فهذه وصفةعاليةبالبروتين وقد نثقل بها علىعمل الكلى .



بقلاوة(قطعة واحدة)

المكونات :

- 1 لفة ورق جلاش
- 3 اكواب بندق
- 1 كوب شوفان مجروش
- 1 كوب سكر بني
- 1 ملعقة كبيرة قرفة
- 1 كوب عسل أبيض

حجم الحصة	قطعة واحدة
الحصة	146,6غرام
مجموع الكاربوهيدرات	24 غرام
الألياف الغذائية	1.2 غرام
الصوديوم	30 ملغ
الدهون المشبعة	0.3 غرام
الدهون الغير مشبعة	0 غرام
مجموع الدهون	2.8 غرام
الكولسترول	0 ملغ
البروتين	3.5 غرام
السكريات	21.4 غرام
الدهون الاحادية الغير مشبعة	
السعرات الحرارية	129

طريقة التحضير:

- يخلط البندق مع السكر البني، الشوفان، القرفة،وملعقتين من العسل الأبيض جيداً.
- نقوم باحضار صينية مدهونة بالسمن ثم نضع نصف كمية ورق الجلاش.
- نضع الحشوة في المنتصف ثم نفرد ورق الجلاش عليها حتى نفاذ الكمية.
- تقطع البقــلاوة و يدهن الوجه بالسمن ثم ندخلها الى الفرن على حرارة 180 حتى تصبح ذهبية اللون.
- نسكب عليها العسل الأبيض الطبيعي ثم نقدمها ساخنه.

البقلاوة والسكري:

- نحن لاننصــحك طبعــاً بحرمــان نفســك كلياً من كل ماتحب وتشتهي من الطعام، فمن المعروف كل "ممنوع مرغوب" .
- لأجل صحتــك يمكن تذوق القلـــيل منها في حال كان معـــدل السكر في الدم مضبــوط وضمن المعـدل الطبيعي، والقليل من البقلاوة يقصد به ماهو مسموح ومحسوب مع باقي الوجبات التي تناولتها خلال اليوم .
- ولكن الافضـــل محـــاولة تجنبها قـــدرالامكان لغنـــاها بالدهـــون المشبعـــة والكولسترول الذي قد يضر بصحتك أكثر.

بانكيك(قطعة واحدة)



المكونات :

- 2 كوب دقيق
- و 1\2 ملعقة صغيره بايكنغ باودر
- ٣ ملعقة كبيرة سكر 1\2 ملعقة صغيره ملح
- 2 بيض – 1
- 1\2 كوب حليب سائل
- 3 ملاعق كبيرة زبدة مذوبة أو سمنة
- فانيليا

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	115 ملغ
الصوديوم	2 جرام
مجموع الدهون	15 جرام
مجموع الكربوهيدرات	2\1 جرام
الدهون المشبعه	0 جرام
الدهون غير المشبعه	1 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	3 جرام
السكريات	3 جرام
البروتين	90 جرام
السعرات الحرارية	105 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- في وعاء يخلط الدقيق مع البيكينج بودر، السكر والملح معاً.
- في وعاء أخر يخفق البيض مع الحليب و الفانيليا.
- يخلط مزيج البيض على خليط الدقيق جيداً و تضاف الزبدة.
- نسخن مقلاة و نضع فيها القليل من الزبدة او السمن، نصب مقدرا فنجان في المقلاة و تترك لتتحمر من الاسفل و تقلب، تكرر العملية حتى إنتهاء الكمية.

البانكيك و السكري:

- استعمال القمح يساعد في موازنة مستوى سكر الدم كونه يحتوي على الألياف.
- يفضل تبديل السكر بالمحليات الصناعية.
- ممكن الاستمتـاع بهذه الوجبـة كوجبة تحلية بديلة عن الحلويات – كوجبة خفيفـة بين الوجبات الاساسية ضمن برنـامج غذائك اليومي و عـدم المبالغة فوجبة واحدة تزود تقريبا بوجبة و نصف من النشويات اي بما يعادل 24 جرام.



فطيرة التفاح (قطعة واحدة)

المكونات :

- 4 اكواب طحين
- كوب زبدة بدرجة حرارة الغرفة ١
- كوب سكر أبيض أو بني
- 1 و 1\2 ملعقة كبيرة بايكنغ باودر
- 1 ملعقة كبيرة فانيلا
- 1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
- 2 بيض - جوز الهند
- 1\4 كوب ماء دافئة للعجن
- مكونات صلصة التفاح:
- 5 تفاح كبير
- 4 ملاعق كبيرة سكر بني
- رشة قرفة
- 1\2 كوب ماء

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	0 ملغ
الصوديوم	2 ملغ
مجموع الدهون	8 جرام
مجموع الكربوهيدرات	29 جرام
الدهون المشبعه	0,5جرام
الدهون غير المشبعه	0 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	5 جرام
السكريات	3 جرام
البروتين	4 جرام
الألياف	4 جرام
السعرات الحرارية	204 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- لتحضير صلصة التفاح في قدر على نار هادئة جداً، توضع مقادير الصلصة و تقلب بلطف ثم تترك حتى تنضج تماماً، ترفع و تترك تبرد.
- لتحضير العجينة، تخلط المكونات الجافة جيداً، الطحين، السكر، الفانيلا، البيكينغ باودر والقرفة ثم يضاف البيض والزبدة و تفرك المقادير باليد.
- يضاف الماء الفاتر تدريجيا و يعجن حتى الحصول على عجينة متماسكة.
- يحمى الفرن إلى 175 ° ثم تدهن الصينية بالزبدة، تفرد نصف العجين ثم توزع صلصة التفاح كاملة كطبقة ثانية فوق العجين و يرش بجوز الهند.
- يشكل شرائط من نصف العجين الثاني و توزع كطبقة ثالثة بأشكال متداخلة لتكوني الشكل المرغوب كشبكة و في كل مرة يغير الشكل للحصول على فطيرة جديدة.
- تدخل الصينية الفرن الحامي و تحمر من الجهتين.

فطيرة التفاح و السكري:

- يجدرعلى مريض سكري الانتباه الى كمية السكريات والكربوهيدرات حيث انها عالية جدا في هذا الطبق.
- تعد عالية بالدهون والكولسترول التي يجب الانتباه اليها و تجنبها.



المكونات :

- 3 بيضات
- 1/2 كوب حليب
- 1/2 كوب ماء
- 3 ملاعق طعام من الزبدة
- 3/4 كوب طحين لجميع الأغراض
- 1/2ملعقة صغيرة ملح - جبنة كريم مخفوقة
- ربع كوب سكر بودرة ، منخول
- 1/2 ملعقة شاي مستخرج الفانيليا
- 1 كوب زبدة
- شرائح الفراولة
- صلصة الكراميل .

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	0 ملغ
الصوديوم	327 ملغ
مجموع الدهون	4 جرام
مجموع الكربوهيدرات	22 جرام
الدهون المشبعة	1جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	2 جرام
البروتين	8 جرام
الألياف	1 جرام
حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	0 ملغ
السعرات الحرارية	201 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- نمزج في وعاء كل من الدقيق و الملح و السكر ، و نمزج في وعاء آخر كلاً من البيض المخفوق و الحليب.
- يضاف مزيج البيض و الحليب الى وعاء الدقيق و الملح و السكر.
- من ثم تضاف الزبدة المذابة الى المزيج و نعاود التحريك مجدداً .
- يسخن الفرن الى 325 ف.
- في وعاء خلط ، تمزج كريمه الجبن حتى تصبح ناعمة باستخدام خلاط كهربائي مع اضافة مسحوق السكر والفانيليا و تخلط جيدا.
- نضع 1/2 من خليط الجبن على كل كريب، نترك 1/2 بوصة حول الحافة. نضع ملعقتي طعام من الفراولة .
- يرش عليه سكر البودرة مع وضع نص ملعقة كبيرة من صلصة الكراميل و يقدم فورا.

الكريب والسكري:

- يفضل استعمال القمح من الحنطةالكاملة لأنه يساعد في موازنةمستوىسكر الدم كونه يحتوي علىالألياف.
- يفضل تبديل السكر بالمحليات الصناعية.
- ممكن الاستمتاع بهذه الوجبة كوجبة تحلية بديلة عن الحلويات – كوجبة خفيفة بين الوجبات الاساسية ضمن برنامج غذائك اليومي وعدم المبالغة، فوجبة واحدة تزود تقريباً بوجبة ونصف من النشويات أي بمايعادل 24 جرام.





- 3 أكواب الحمص المطبوخ (15OZ-2علب)
- أكواب قمح كامل
- 1كوب سكر
- 3 ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو الغير محلى
- نص ملعقة صغيرة ملح
- 21/4 ملعقة شاي صودا الخبز
- 1 ملعقة طعام من الفانيليا
- 2ملاعق طعام من الخل
- 1/2 كوب زيت الكانولا
- 2 كوب ماء

حجم الحصة	قطعة واحدة
حجم الحصة	0 ملغ
الكوليسترول	201 ملغ
الصوديوم	6 جرام
مجموع الدهون	23 جرام
مجموع الكربوهيدرات	1,5جرام
الدهون المشبعه	3 جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	10 جرام
السكريات	3 جرام
البروتين	2 جرام
السعرات الحرارية	158 سعرة حرارية

طريقة التحضير:

- يسخن الفرن الى 350 ف و يوضع الدقيق و السكـر ومسحوق الكاكاو والملح و صودا الخبز و يوضع مباشرة في صينية مدهونة.
- باستخـــدام ملعقة نضع 3 ثقوب منفصلة في الخليط الجاف ثم نقوم بصب الفانيليـــا في حفـــرة واحده ثم يصب الخل في حفرة أخرى و يصب الزيت في الحفرة الثالثة .
- نضع الماء في المكرويف لمدة 3 دقائـــق او حتى يغلي . نصب الماء المغلي ببطئ و بشكل متساوي على المكونات في المقلاة ، نستخدم خفاقة لخلط كل شيء معا لمدة دقيقتين .
- تخبز لمدة 25 الى 30 دقيقة .

كعكة الشوكولاته والسكري:

- كون هـــذه الكعكة عالية جدا بالسكريات البسيطة والدهون المدرجة التي قد تضر بصحة مريض السكري فيفضل عدم تناول هذه الكعكة و تجنبها.



المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الكانولا
- 3/4 كوب معلب اليقطين هريس
- ½ كوب عسل
- 3 ملاعق كبيرة معبأه بإحكام سكر بني
- 2 بيض – 1 كوب قمح كامل
- 1/2 كوب طحين – ملعقتين طعام من بذور الكتان
- نص ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ¼ ملعقة شاي قرنفل ارضية
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين طعام من البندق المفروم

حجم الحصة	قطعة واحدة
الكوليسترول	35 ملغ
الصوديوم	80 ملغ
مجموع الدهون	6 جرام
مجموع الكربوهيدرات	28 جرام
الدهون المشبعه	1جرام
الدهون الاحادية غير المشبعة	3 جرام
البروتين	4 جرام
الالياف	3 جرام
السكريات	3 جرام
السعرات الحرارية	176 سعرة حرارية

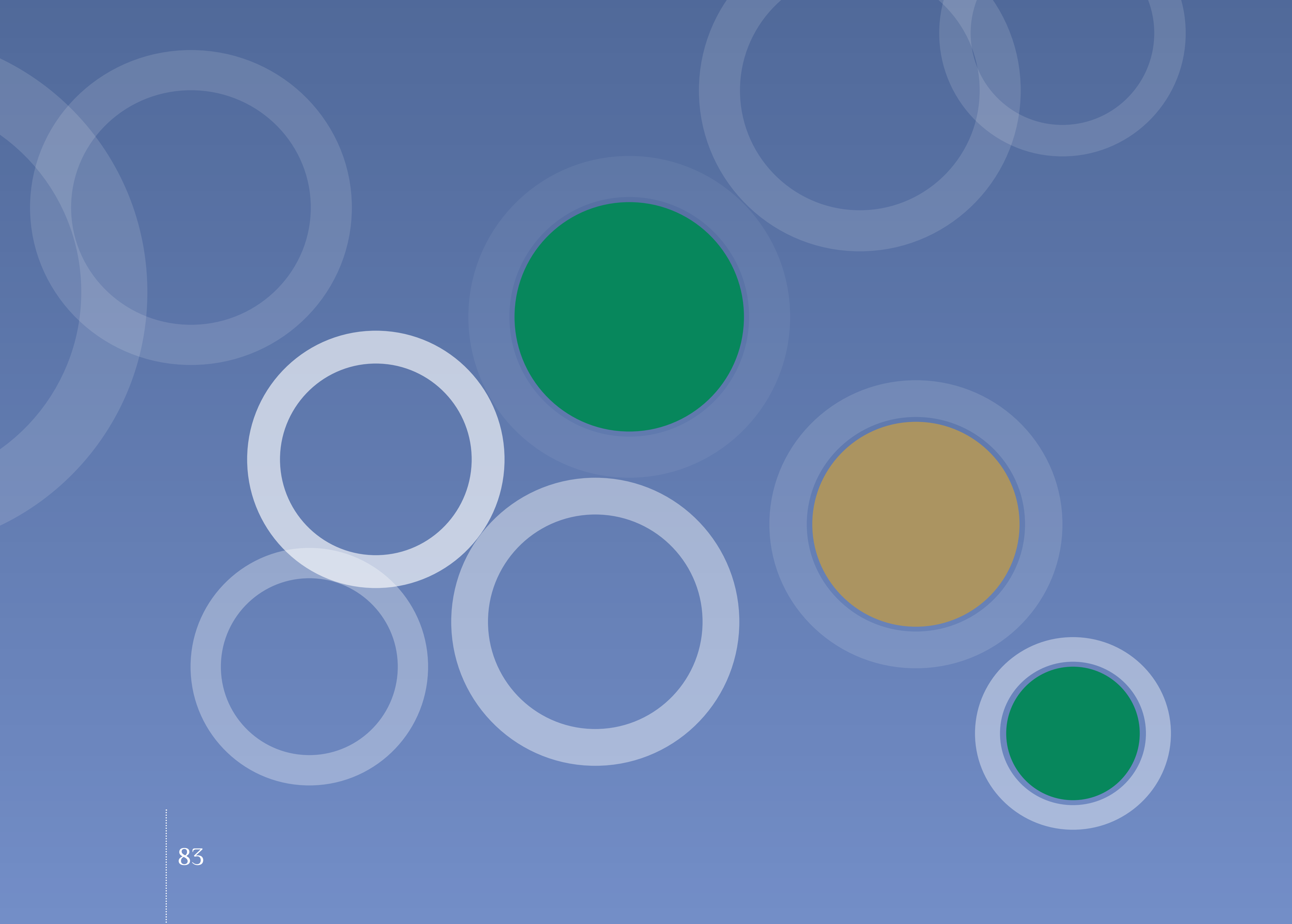
طريقة التحضير :

- يسخن الفرن الى 350 ف.
- باستخدام خلاط كهربائي على سرعة منخفضة ، نضع زيت الكانولا و اليقطين والعسل والسكر البني والبيض حتى تتخلط بشكل جيد.
- في وعاء صغير نضع الدقيق و بذور الكتان و مسحوق الخبز والبهارات والقرفة و جوزة الطيب والقرنفل والملح .
- يضاف خليط الدقيق الى خليط القرع و ذلك باستخدام خلاط كهربائي على سرعة متوسطة حتى يمزج جيداً .
- يصب الخليط في المقلاة المعدة .
- يرش البندق بالتساوي على الرأس مع الضغط برفق لتقديم المكسرات داخل الخليط .
- تخبز حوالي 50 الى 55 دقيقة .
- تترك لتبرد في المقلاة على رف سلك لمدة 10 دقائق .

كعكة القرع بالبندق والسكري:

- لطالما عرف القرع بدوره في تعزيز صحة مريض السكري، إذ وجد بأن له دور في تنظيم مستويات السكر في الدم، ولبذوره دور في تنظيم عمل الانسولين في الجسم .









دليل
الطبخ الصحي
لمرضى السكري

١٤٣٨هـ - ٢٠١٦ م









